

«Согласовано»

Директор

МОБУ СОШ № 34

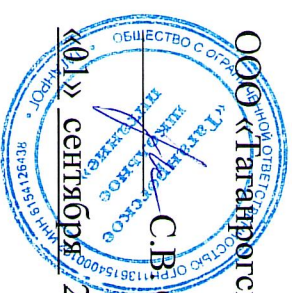


И.В. Чумак

«Утверждаю»

Директор

ООО «Татарское школьное питание»



С.В. Орехова

Примерное десятидневное меню

бесплатного горячего питания для учащихся школ

(дети из малоимущих семей и тубинфицированные дети)

на сентябрь-декабрь 2021г

стоимостью 42 рублей 00 копеек

г. Татарнол

2021г

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 неделя													
1 день													

Обед																
147	Суп с вермишелью	200	2	2,4	14,6	96	0,06	5,2	0	23	127,4	19,2	0,64			
413	Сосиски отварные	60	14,34	6,66	0,96	159,6	0,02	0	0	14,34	82,83	8,91	1,13			
508	Каша рисовая	100	2	4,15	16,2	163	0,15	45	0	12	75	22,5	1,6			
685	Чай с сахаром	150	0,2	-	15	43,5	0	0	0	12	8	6	0,8			
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,2	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5			
Итого обед:			21,84	13,57	70,56	506,3	0,29	5,2	0,00	67,34	273,43	46,41	3,57			

2 день																
Обед																
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,2	10,5	84,8	0,03	6,88	0	36,5	128	18,6	0,8			
493	Гуляш из филе куриного	30/50	10,06	8,19	2,05	117,3	0,09	0,05	Сп.	8,99	11,04	57,58	0,68			
508	Каша пшеничная	100	2	4,15	16,2	163	0,15	45	0	12	75	22,5	1,6			
685	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,25	43,5	0	0	0	9	6	4,5	0,6			
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,2	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5			
Итого обед:			17,11	16,90	63,8	452,8	0,32	52,92	0,02	153,51	339,52	85,07	4,6			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3 день													
Обед													
138	Супл картофельный с рисом	200	2	2,4	14,6	90,5	0,06	5,2	0	23	127,4	19,2	0,64
498	Котлета рубленая из филе куриного	50	4	5,9	4,2	118,96	0,04	0,43	0,02	28,99	54	15	0,90
508	Каша гречневая	100	4,3	6,9	24,8	183	0,09	0	0	10,7	60	89,3	2
685	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,25	43,5	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,20	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		13,75	15,56	78,65	480,16	0,34	4,05	0	81,99	281,74	188,08	5,18

4 день													
Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70,4	0,04	13,8	0	36,2	122,9	17,3	0,5
279	Тефтели из филе куриного, соус	50/30	5,6	11,85	3,4	160,8	0,04	0,76	0,03	20,4	11,04	118,9	0,76
516	Макароны отварные	100	3,5	4,1	23,5	128,07	0,04	0	0	8	22,7	5,3	0,5
349	Компот из сухофруктов	150	0,15	-	11,25	93	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,2	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		14,15	19,71	69,95	496,47	0,21	5,66	0,00	100,54	113,91	256,8	3,25

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5 день													
	Обед												
139	Супл картофельный с горохом	200	5	4,5	17,8	133,6	0,1	4	0	40,3	170,2	28,2	1,2
443	Плов	35/100	8,64	4,72	15,12	157,5	0,06	0,72	Сл.	13,6	88	19,2	2,8
685	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,25	43,5	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,20	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		17,09	9,58	67,97	378,8	0,28	14,56	0,03	91,6	306,44	237,7	5,36

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2													
неделя													
6 день													
	Обед												
138	Супл картофельный с рисом	200	2	2,4	14,6	90,5	0,06	5,2	0	23	127,4	19,2	0,64
428	Колбаса вареная отварная	50	6,15	17,95	1,07	159,6	0,04	0	0	7,2	6,6	61,8	1,15
516	Макароны отварные	100	3,5	4,1	23,5	128,07	0,04	0	0	8	22,7	5,3	0,5
692	Кофейный напиток	150	0,2	-	15	44,25	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,20	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		15,15	24,81	77,97	466,62	0,18	5,2	0,00	67,34	273,43	46,41	3,57

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
7 день													
	Обед												
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4,2	10,5	84,8	0,03	6,88	0	36,5	128	18,6	0,8
498	Котлета рубленая из филе куриного	50	4	5,9	4,2	118,96	0,04	0,43	0,02	28,99	54	15	0,90
508	Каша рисовая	100	2	4,15	16,2	163	0,15	45	0	12	75	22,5	1,6
349	Компот из сухофруктов	150	0,15	-	11,25	93	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,2	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		11,05	14,61	65,95	503,96	0,32	52,92	0,02	153,51	339,52	85,07	4,6

8 день													
	Обед												
140	Суп картофельный с вермишелью	200	5	4,5	17,8	96	0,1	4	0	40,3	170,2	28,2	1,2
493	Гуляш из филе куриного	30/50	10,06	8,19	2,05	117,3	0,09	0,05	Сп.	8,99	11,04	57,58	0,68
508	Каша пшеничная	100	4,3	6,9	24,8	163	0,09	0	0	10,7	60	89,3	2
685	Чай с молоком стуженным	150	0,15	-	11,25	65,25	0	0	0	9	6	4,5	0,6
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,20	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		22,81	19,95	79,7	485,75	0,34	4,05	0	78,5	279,2	183,5	4,95

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9 день													
	Обед												
139	Суп картофеля́льный с горохом	200	5	4,5	17,8	133,6	0,1	4	0	40,3	170,2	28,2	1,2
261	Печень, тушеная в соусе	40/40	10,66	7,06	3,05	128,00	0,08	0,01	Сп.	8,5	54,48	10,5	0,65
508	Каша гречневая	100	4,3	6,9	24,8	183	0,09	0	0	10,7	60	89,3	2
685	Чай с сахаром	150	0,2	-	15	43,5	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,2	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		23,46	18,82	84,45	532,30	0,37	5,67	0,03	107,84	277,79	244,5	5,35

10 день													
	Обед												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70,4	0,04	13,8	0	36,2	122,9	17,3	0,5
279	Тефтели из филе куриного, соус	50/30	5,6	11,85	3,4	160,8	0,04	0,76	0,03	20,4	11,04	118,9	0,76
516	Вермишель отварная	100	3,5	4,1	23,5	128,07	0,04	0	0	8	22,7	5,3	0,5
349	Компот из сухофруктов	150	0,15	-	11,25	93	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб йодированный	20	3,3	0,36	23,8	44,2	0,06	-	-	10	32,5	7	0,5
	Итого обед:		14,15	19,71	69,95	496,47	0,21	5,66	0,00	100,54	113,91	256,8	3,25

Технолог _____ /Серебрянская Л.В./



Основание: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004г., сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчук 1996г